

L'exercice du mois – 10/2012



Voici l'exercice du mois d'octobre 2012 par
Guillaume Grampayre.

L'Exercice du mois pour les fondamentaux : l'exercice de putting : la marque

Le but est de réaliser des putts en conservant les yeux sur la marque ou la pièce après la traversée.

Pour corriger :

- Une tête qui bouge et qui entraîne les épaules

Pour améliorer :

- Votre mouvement, il sera plus pendulaire
- Vos trajectoires

Matériel utilisé :

- Votre putteur
- Des balles de jeu
- Une marque ou une pièce

Cet exercice vous aidera à garder la tête baissée durant vos putts. Vous obtiendrez des frappes contrôlées et assurées.

Comment vous organiser.



Posez la marque ou la pièce sur le green.



Puis mettez votre balle sur la marque ou la pièce.

Une fois la balle positionnée, placez vous à l'adresse normalement, vous êtes prêt pour réussir cet exercice.

Des repères pour réussir l'exercice

- constatez que vos épaules n'avancent plus, vous obtenez un mouvement pendulaire
- un bon repère : votre épaule gauche s'abaisse durant le backswing et votre épaule droite s'abaisse durant la descente et la traversée

